

Mit der Kraft des Herzens durch die Tiefpunkte des Lebens

In der letzten Kolumne sind wir in das Geheimnis der Welle eingetaucht. Abschließend habe ich uns allen gewünscht, dass wir uns von der Welle tragen lassen und Vertrauen in ihre Rhythmik haben: hinauf und hinab.

Die Worte galten vor allem mir, ohne dass ich es damals wusste. Durch eine Todesnachricht wurde der Sommer für mich jäh unterbrochen. Zu der Zeit habe ich intensiv mit einer Gruppe im Riesengebirge geübt. Wir widmeten uns der Übung »Ming Xin Fa – Zur Stärkung der Herzenskraft«. Die gemeinsame Energie hat mich getragen und ich nahm viel Kraft mit auf den Weg.

Trotz allem war ich in der ersten Zeit zu Hause häufig abwesend. Gespräche nahm ich nur lückenhaft wahr, der Sinn einfachster Texte blieb mir trotz des wiederholten Lesens verborgen, mit dem Auto unterwegs irrte ich umher und musste oft fragen, wo ich sei. Es war nicht schwer zu sehen, dass ich »neben mir« war und dass ich meine Mitte wieder suchen musste. Ich erinnerte mich, so oft ich konnte, an die Qigong-Haltung und praktizierte sie, wo ich auch war, bewusst und mit Worten: »Ich bin verwurzelt, ich werde von oben gehalten und geführt, ich bin im Lot, meine Wirbelsäule ist beweglich und ich habe das Gefühl für meine Mitte«. Ich begann wieder täglich zu üben – in der Frühe und nachts, und zwar vor allem die Übung, die wir in den Bergen geübt hatten und die offenkundig zur Zeit auch mein persönliches Thema ist: »Ming Xin Fa«.

Es ist eine buddhistische Übung, die mit Mudras, Mantras und einem Yantra arbeitet. Der erste Teil der Übung lehrt, die eigene Herzenskraft mit der Kraft des Alls zu reinigen und zu stärken. Im zweiten Teil nützt man diese Kraft, um anderen zu helfen.

Drei Handsiegel folgen im ersten Teil aufeinander: das Mudra des leeren Herzens, das Mudra des erleuchteten Herzens und das Mudra der Liebe im Herzen. Mit ihnen, dem Atem und einem stimmlosen Laut koordiniert erweitern wir uns durch die Strahlkraft unseres Herzens – bis wir mit dem Universum verschmelzen. Dann verkleinern wir uns wieder und verdich-



ten die Kraft des Universums in unserem Herzen. Tatsächlich spürt man nach einer kurzen Weile, wie sich die Energie des Herzens reinigt, seine Trübe hinausgetragen wird und die Begrenztheit des eigenen Unglücks sich in ein Gefühl der Weite und Zugehörigkeit zu allen Wesen verwandelt.

Nach ein paar Tagen konnte ich mit dem zweiten Teil, der »von Herz zu Herz« heißt, beginnen und die neue Kraft auch mit anderen teilen. Dies bedeutet nicht, dass alles überstanden wäre. Es ist immer noch schwer und ich habe noch keineswegs das Tal der Welle verlassen. Aber ich habe Vertrauen und weiß: Abends kehre ich nach Hause zurück und übe. Das gibt mir und dadurch auch anderen Kraft.

»Sein und Nichtsein erzeugen sich gegenseitig. Schwer und Leicht verwirklichen sich gegenseitig.«

Lang und Kurz unterscheiden sich gegenseitig... Vorher und Nachher folgen sich gegenseitig.»
Laozi

Dr. Zuzana Sebková-Thaller

KOLUMNE